



## دانشگاه علوم پزشکی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد رشته پرستاری

(گرایش روان پرستاری)

عنوان:

مقایسه تاثیر دو روش موسیقی و خاطره نویسی بر تاب آوری و خستگی بیماران مبتلا به

مالتیپل اسکلروزیس انجمن مالتیپل اسکلروزیس شهر کرمان در سال ۱۳۹۸

توسط:

پریسا روستایی

اساتید راهنما

دکتر مسعود ریانی

دکتر منیر السادات نعمت الهی

سال تحصیلی: مهر ۹۷-۹۸

شماره پایان نامه: ( )



**Kerman University of Medical Sciences**

**Faculty of Nursing and Midwifery**

In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree

(M.Sc)

Title :

**Comparison of the effect of two methods of music and expressive writing on the  
resilience and fatigue of patients with multiple sclerosis MS Society of Kerman  
in ۲۰۱۹**

By :

**Parisa Roostayi**

Supervisors :

**۱. Dr Masoud Rayani | ۲. Dr Monir Sadat Nematollahi**

Thesis No : (...)

Date : ( , ۲۰۱۹ )

## چکیده

**مقدمه و اهداف:** بیماری مالتیپل اسکلروزیس یکی از شایع ترین بیماری های عصبی ناتوان کننده میان جوانان است. یکی از مشکلات این بیماران خستگی می باشد که بر عملکرد آنها در زندگی تاثیر می گذارد. از جمله مواردی که در بالا بردن کیفیت زندگی این بیماران نقش بسزایی دارد، افزایش تاب آوری در این بیماران می باشد. با توجه به افزایش آمار مبتلایان به این بیماری لزوم بررسی و حل مشکلات جسمی و روحی این بیماران بدیهی بنظر می رسد. موسیقی نوعی از روش های مکمل است که می تواند موجب آرامش و ارتقای احساس بهبودی در فرد شود. خاطره نویسی نیز نمونه دیگری از درمان های مکمل می باشد. مطالعات مختلف نشان داده است که نوشتن درمورد تجربیات و یا مشکلات عاطفی گذشته بر سلامت روانی و جسمانی موثر است. از این رو این مطالعه با هدف "مقایسه تاثیر دو روش موسیقی و خاطره نویسی بر میزان خستگی تاب آوری در بیماران مالتیپل اسکلروزیس عضو انجمن ام اس شهرستان کرمان در سال ۱۳۹۸" انجام شد.

**روش ها :** مطالعه از نوع نیمه تجربی، سه گروهی قبل و بعد است. تعداد ۸۰ نفر از بیماران عضو انجمن ام اس شهرستان کرمان در گروه سنی ۶۵-۲۰ سال به صورت تصادفی ساده انتخاب و در سه گروه ( تحت مداخله با خاطره نویسی، موسیقی و کنترل) قرار گرفتند.

مدت زمان مداخله در هر گروه به مدت ۴ هفته، هر روز بیست دقیقه بود. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم افزار نسخه ۲۱ spss با استفاده از روش های آماری توصیفی و استنباطی شامل شاخص های مرکزی و پراکندگی و آزمون های تی مستقل و جفت و آنالیز واریانس استفاده شد.

**یافته ها :** نتایج نشان داد که میانگین نمره شاخص تاب آوری در گروه خاطره نویسی بعد از مداخله ۷/۲۳ واحد افزایش یافت که از نظر آماری معنی دار بود ( $p\text{-value} < 0/05$ ). در حالی که در گروه تحت مداخله با موسیقی و کنترل قبل و بعد از مداخله از نظر آماری معنی دار نبود. میانگین نمره خستگی در گروه موسیقی قبل و بعد از مداخله از نظر آماری معنی دار بود. ( $p\text{-value} < 0/05$ ) اما در گروه خاطره نویسی و کنترل قبل و بعد از مداخله از نظر آماری معنی دار نبود ( $p\text{-value} > 0/05$ ).

**نتیجه گیری :** می توان نتیجه گرفت که مداخله موسیقی و خاطره نویسی بعنوان روش هایی موثر در کاهش خستگی و افزایش تاب آوری این بیماران موثر می باشد و می تواند باعث بهبود کیفیت زندگی آنها شود.

**کلمات کلیدی :** تاب آوری - خستگی - موسیقی -خاطره نویسی، بیماران مبتلا به MS

## Abstract

**Background and Objectives:** Multiple Sclerosis is one of the most common disabling diseases among young people that disrupt parts of the central nervous system. According to the World Health Organization (WHO) classification, Iran prevalence of the MS is moderate . Fatigue is one of the problems of these patients. Fatigue occurs when there is a lack of coordination and balance between energy demand and supply. Fatigue affects their professional, social function and life. Resilience is one of the factors that play a role in improving quality of life of patients with multiple sclerosis. Regarding the considerable number of this disease and increasing the number of patients with this disease, it is necessary to investigate and solve their physical and mental problems. Listening to Music is one of the complementary techniques that can affect the central nervous system and promote one's relaxation and a sense of recovery expressive writing is another example of non-pharmacological complementary therapies. Various studies have shown that writing and expressing about feelings and problems is effective in mental and physical health. Therefore, this study aimed to compare the effectiveness of listening to music and expressive writing on fatigue and resilience in MS patients belonging to the Kerman MS society in ۲۰۱۸.

**Methods:** This quasi-experimental study was a pre-post intervention with two groups. Eighty patients (۲۰-۴۰ years old) belonging to the Kerman MS society were randomly selected and divided into three groups (expressive writing, listening to music, and control).

Intervention period in each group was ۲۰ minutes per day for four weeks. After the presentation of demographic characteristic questionnaire, the Conner-Davidson Resilience scale and fatigue severity scale were provided to all three groups as pre-test and post-test. Data were analyzed by SPSS version ۲۱ using descriptive and analysis statistics including mean and standard deviation , independent t test and paired t-tests and ANOVA.

**Results:** ۸۰ patients with multiple sclerosis were examined in this study. The mean age of patients was  $۳۹,۲۴ \pm ۸,۸۹$  years. The results showed that the mean score of resiliency index in the memory-writing group was  $۶۷,۲۷ \pm ۲۴,۳۸$  and  $۷۴,۰۰ \pm ۱۰,۹۱$  before and after the intervention, which increased ۷,۲۳ units after the intervention, and was statistically significant ( $p\text{-value} < ۰,۰۰۵$ ). The mean score of resiliency in the music group was  $۶۱,۷۲ \pm ۱۹,۸۱$  and  $۶۳,۷۷ \pm ۱۸,۴۹$  before and after the intervention, respectively. There was no statistically significant difference. The mean score of fatigue in the music group was  $۴,۶۶ \pm ۱,۲۸$  and  $۳,۸۰ \pm ۱,۰۱$

before and after the intervention which was statistically significant ( $p\text{-value} = 0.001$ ). Also, the mean fatigue score in the expressive writing group was  $4.00 \pm 1.04$  and  $4.13 \pm 1.21$  before and after the intervention and the mean fatigue score in control group was  $3.84 \pm 1.37$  and  $3.67 \pm 1.22$  before and after the intervention that was not statistically significant ( $P\text{-value} > 0.05$ ).

**Conclusion:** Music therapy and expressive writing interventions had a positive effect on fatigue and resilience in patients with multiple sclerosis. Therefore, it can be concluded that music therapy and expressive writing (emotional extraversion) are effective ways to relieve fatigue and increase resiliency of these patients. These caring methods can significantly improve mental and physical symptoms and quality of life of patients with multiple sclerosis.

**Keywords:** Resilience, Fatigue, Music, expressive writing, Patients with MS

